

# Mon Semainier de Ramadan 2025

Organisation & Sérénité avec Marciatack.fr

Semaine du : ...../..... au ...../.....

REPAS	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<b>FLOUR</b> (Rupture)	..... ..... .....	..... ..... .....	..... ..... .....	..... ..... .....	..... ..... .....	..... ..... .....	..... ..... .....
<b>DÎNER</b> (Plat principal)	..... ..... .....	..... ..... .....	..... ..... .....	..... ..... .....	..... ..... .....	..... ..... .....	..... ..... .....
<b>SHOUR</b> (Avant l'aube)	..... .....	..... .....	..... .....	..... .....	..... .....	..... .....	..... .....

## Ma liste de courses rapide

- Frais (Légumes, fruits...) : .....
- Boucherie : .....
- Épicerie/Vrac : .....
- Autre : .....

## Notes & Batch Cooking

À décongeler la veille : .....

À préparer ce week-end : .....

.....  
.....

Retrouvez toutes les recettes sur [Marciatack.fr](https://marciatack.fr) | Création offerte pour un Ramadan serein.